

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## **Autoobservación, presencia y meditación (1) Ser menos yo para ser más Yo.**

**DOSSIER 267**

**31 de octubre de 2023**

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
SOBRE UdV PRESENCIAL: ¡PROFUNDO!.....	3
INTERNET NOS BOICOTEÓ.....	4
2 TALLERES PRESENCIALES.....	5
WEB EN MANTENIMIENTO EL SÁBADO Y DOMINGO.....	5
AUTOOBSERVACIÓN, PRESENCIA Y MEDITACIÓN.....	6
UNA VISIÓN EDULCORADA: UN OBJETO A CONSEGUIR.....	6
LAS DOS ETAPAS DEL DESCUBRIRSE.....	8
1ª ETAPA: DEL EGO AL YO-EXPERIENCIA.....	9
2ª ETAPA: DEL YO-EXPERIENCIA A LA ESENCIA.....	11
SÍNTESIS: AUTOOBSERVA, PRESENCIA Y, SI TOCA, MEDITACIÓN.....	13
TAREA.....	13

## UTILIDAD DEL DOSSIER

Recuerda: el **dossier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 260 de sesiones y siguen creciendo... **¡No te indigestes!**

**Sigue la sesión de semana** y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

Y, por supuesto, puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

## SOBRE UdV PRESENCIAL: ¡PROFUNDO!

El pasado sábado 21 de octubre, en Barcelona, tuvimos el primer encuentro presencial de UdV.

**Fue profundo. Bello. Tierno. Intenso.**

El próximo encuentro presencial de UdV en Barcelona será **el sábado 18 de noviembre de 10.30 a 18.30 horas**.

Lo impartiremos Sergi y yo mismo (soy Daniel).

En **Lleida** habrá un **encuentro presencial** de profundización el domingo 26 de noviembre de 10 a 14 horas. Lo impartiré con Judit Basols de Ananda Yoga e integraremos algunos trabajos físicos y de respiración.

Así, si te apetece y te es posible, puedes ir al lugar que te vaya mejor.

**Toda la información aquí:** <https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

## **INTERNET NOS BOICOTEÓ.**

En la sesión de ayer lunes 30 de octubre internet nos boicoteó.

Al principio solo 12 personas pudieron entrar puntualmente a la sesión.

A los demás, no les dejaba.

**Y, como hablábamos de autoobservación, tengo una pregunta para ti:**

**¿Pudiste observar cómo reaccionaste?**

**¿Te cuidaste o despertaron en tu interior pensamientos que te maltrataban y no incrementaban tu paz interior?**

Al cabo de un rato, creo que ya pudo entrar todo el mundo. Éramos más de 40 personas en directo.

Pero lo importante es lo que he indicado antes:

**¿Te cuidaste o despertaron en tu interior pensamientos que te maltrataban y no incrementaban tu paz interior?**

Obsérvalo.

**Así verás cómo te tratas en situaciones inesperadas.**

Y, claro, podrás entender si tienes que activar más la ternura hacia ti o ya la usas en estos casos. ¿Te parece bien?

**¡Aprovechémoslo todo para crecer!**

## 2 TALLERES PRESENCIALES

En NOVIEMBRE imparto 2 talleres presenciales.

Como estás en UdV tienes un precio especial (30 euros en lugar de 45 euros).

Basta con poner el **código Alumn@** al hacer el pago por internet y se aplicará el descuento.

**Puedes invitar a personas que conozcas con este código.**

Es una forma de **agradecerte** que estés en UdV.

Estos son los 2 talleres:

En **Lleida**, el domingo 12 de noviembre.

### **Taller Aprender a amar.**

Información e inscripciones:

<https://danielgabarro.com/taller-aprendre-a-estimar/>

En **Barcelona**, el domingo 19 de noviembre.

### **Taller Educar para la felicidad.**

Información e inscripciones:

<https://danielgabarro.com/taller-educar-per-a-la-felicitat-2/>

## WEB EN MANTENIMIENTO EL SÁBADO Y DOMINGO

Este sábado 4 y domingo 5 de noviembre la página web danielgabarro.com no funcionará.

Estará en mantenimiento.

Queremos renovar algunas cosas.

¡Crucemos los dedos!

Usa Telegram para consultar audios de sesiones.

## **AUTOOBSERVACIÓN, PRESENCIA Y MEDITACIÓN**

Este mes de noviembre empezamos **nuevo tema**.

Este:

**Autoobservación, presencia y meditación. Similitudes y diferencias.**

Hoy veremos en tema en su conjunto.

Una especie de **visión global**.

Sergi lo completará desde otro ángulo en las próximas sesiones. Así tendrás una visión más global.

Hoy busco ofrecer un espacio asequible de reflexión.

También quería cerrar el tema de las crisis, pero no lo hice: lo haré próximamente.

## **UNA VISIÓN EDULCORADA: UN OBJETO A CONSEGUIR**

En general, muchas personas que están en el camino interior han **idealizado la presencia y la meditación**.

Este proceso no ha sucedido con la autoobservación, porque es una herramienta menos usada, menos valorada.

Pero la **meditación se ha puesto de moda**.

En muchos gimnasios y centros cívicos municipales hay clases de meditación.

Por una parte, eso está muy bien; pero, por otra parte, ha dado lugar a una **visión edulcorada y errónea de la meditación y la presencia**.

Las hemos **convertido en un objeto**, una especie de pastilla o de

medicina.

Muchas personas quieren meditar como una forma de “alcanzar la paz”.

**Pero la paz no es un objetivo, sino un resultado.**

**La meditación y la presencia no nos dan paz, pero cuando se practican con honestidad producen ese resultado.**

Intento explicarme mejor.

Mira, aquí **lo importante es el “para qué”**.

Es decir, “para qué meditas” y “para qué buscas la presencia”.

Y la mayoría de personas dicen “para alcanzar la paz interior”.

Entonces **han convertido esas dos técnicas o vehículos en un objetivo.**

La finalidad de la meditación y la presencia acaba en sí misma. **Como cuando me compro un abrigo:** me lo pongo y me quita el frío.

**Pues lo mismo, pero en el mundo espiritual: medito y me da paz.**

**¡Pero no es verdad!**

La paz no viene de la meditación.

Si no que es un resultado de usarla para descubrir quién soy.

**Cuando descubro quién soy, la paz aparece.**

**Pero la paz no la da el meditar.**

Es como un coche.

Si quiero ir a un lugar en coche, no basta con mantener el coche limpio y bonito.

¡Hay que usarlo como vehículo!

Es más, da igual que el coche esté limpio o sucio: lo que importa es usarlo para viajar.

Lo mismo con la meditación.

Meditamos para descubrir quiénes somos.

Y al descubrir quién soy puedo expresarme siendo yo.

Y ahí surge la paz interior.

**Da igual que medites con una técnica u otra.**

**Da igual que medites vestida de verde o de blanco.**

**Da igual.**

**Pero cuando usas la meditación como un espacio para descubrirte, la paz surgirá como resultado natural.**

**Lo mismo puedo decir de la Presencia y la autoobservación.**

**No tienen sentido por sí mismas.**

**Pero sí como vehículos.**

**Y los tres me llevan al mismo lugar: a mí.**

Si te parece, podemos intentar ver algunas similitudes y algunas diferencias; pero antes me gustaría destacar que en este descubrirme suele haber dos etapas.

Te las muestro a continuación.

## **LAS DOS ETAPAS DEL DESCUBRIRSE**

**El descubrirse es un proceso.**

Aunque puede explicarse de formas diferentes, hoy sugiero que lo veamos como un proceso de 2 etapas.

**Primera etapa:**

Una etapa psicológica en la que **descubro el yo-experiencia** y voy dejando atrás el ego.

**Segunda etapa:**

Una etapa más espiritual (la primera también es espiritual, pues todo trabajo que me conduce a mi Esencia y me libera de lo que no soy es, por naturaleza, espiritual), en la que **transito del**

**yo-experiencia a lo Inmutable** que hay en mí.

## **1ª ETAPA: DEL EGO AL YO-EXPERIENCIA**

En la primera etapa paso del ego al yo-experiencia.

El yo-experiencia es el resultado de lo que sí hemos ejercitado.

El yo-experiencia es lo que realmente yo sé y movilizo.

**Lo que hago realmente: esto es mi yo-experiencia.**

La diferencia está que **dejo de poner eso al servicio del personaje.**

Una realidad es mi capacidad de saltar, cocinar o hablar inglés.

Otra cosa es poner esas capacidades al servicio del ego: para que me quieran, para llamar la atención, para pasar desapercibido, para...

En esta primera fase, **nos centramos en ver lo que sí que hay** (el yo-experiencia) **y liberarlo de la dependencia del personaje o ego.**

**Aquí la autoobservación es clave.**

Gracias a que nos autoobservamos, podemos ver que el personaje nos domina y que ha sometido al yo-experiencia: no estudio inglés por el placer de hablarlo o para usarlo en mi vida laboral o personal, sino que lo estudio para huir del miedo o para protegerme de un futuro incierto o para que me admiren...

Al observarnos vemos como el personaje nos tiraniza.

Vemos como el yo-experiencia está dominado, supeditado al ego.

**No buscamos juzgarlo sino verlo.**

**Por eso no se llama autojuicio, sino autoobservación.**

Miramos para ver.

Simplemente.

Y esto tiene un efecto secundario extraordinario.

**Al ir viendo sin juicio, entramos cada vez más en un estado de presencia.**

Puedo estar aquí, viendo, sin juzgar.

Viendo.

Y, claro, **me doy cuenta de ser el que mira.**

Estoy presente en mí.

Estoy presente en mi atención.

**Con la autoobservación, la presencia se fortalece.**

**Con la presencia, la autoobservación se simplifica.**

Si te fijas, ambas están **unidas por el “no juicio”**.

Es precisamente porque no hay juicio que puedes ver y es porque no hay juicio que puedes estar presente.

**Ambas se potencian mutuamente.**

En los inicios del trabajo interior, la autoobservación es fundamental.

Pues, en los inicios del camino interior, aún no somos conscientes de lo mucho que somos esclavos de los automatismos del ego y queremos hacerlos aflorar para poderlos trascender. **Nada que no sea visto previamente, puede trabajarse. Pues todo lo inconsciente está fuera de nuestro alcance.**

Por lo tanto, la autoobservación también hace algo fundamental: hace aflorar mecánicas de las que no éramos conscientes. Es decir, **reduce nuestra carga inconsciente.**

Y, **gracias a que la reduce, es más fácil estar presente**, pues tenemos menos tendencia a ser arrastrados por lo inconsciente.

**Ya ves: autoobservación y presencia se retroalimentan.**

Y cuando estamos en este punto, sentimos la llamada de dar un paso más: ir del yo-experiencia a la Esencia.

## **2ª ETAPA: DEL YO-EXPERIENCIA A LA ESENCIA**

Un caballo no bebe si no tiene sed.

Un animal no come si no tiene hambre.

Lo mismo nos ocurre a nosotros en lo espiritual.

**No iniciamos un camino honesto y real hacia lo inmutable en nosotros hasta que aparece una llamada.**

He dicho “aparece una llamada”: no soy yo que busco lo Superior, sino lo Superior que me llama a mí.

Del mismo modo que no soy yo que busco el agua, sino que es la sed la que me hace buscar el agua, así también **la Esencia que soy aparece como una llamada en mi interior para que la viva en mi vida cotidiana.**

Ahí aparece, con fuerza, la meditación.

Y ahora, una reflexión.

Mira, **la meditación es una técnica**, un vehículo, **para encontrar y conectarme de forma constante con la Fuente que es mi propia Esencia.**

Bueno, pues en mi opinión, **meditación y oración son primos hermanos.**

Son dos técnicas muy similares.

**Dos técnicas que buscan lo mismo.**

La pena es que, como para muchas personas el camino espiritual habitual de occidente se ha desacreditado, el interés por la oración ha desaparecido.

¡Pero es una técnica igual de potente que la meditación!

Tanto la meditación como la oración (así como el silencio, los rituales, la contemplación...) son caminos para que yo habite la Presencia en mí que siempre ha estado presente y que Soy.

**Y se puede meditar (u orar) desde ángulos diferentes.**

Se puede meditar **desde el ángulo energético** y descubrir que mi Esencia es un aliento vital, creador, pura energía. Por ejemplo, puedo hacer esto con meditaciones (u oraciones) donde lo físico/energético sea central: a partir del movimiento o la respiración, por ejemplo.

Se puede meditar (u orar) **desde el ángulo afectivo** y descubrir que la Esencia que soy es amor, unidad. Por ejemplo, se puede hacer con oraciones o meditaciones de agradecimiento, de gozo, de desear lo mejor para todos los seres...

O también **se puede meditar desde la comprensión** que somos. Intentar, por ejemplo, comprender profundamente un valor como la confianza, la escucha... o intentar comprender experiencialmente un concepto como el amor, la muerte o la unidad.

Es decir, podemos meditar desde el centro intelectual, el afectivo o el energético. Y cada una de estas meditaciones nos llevará a una parte diferente de nuestra Esencia.

Naturalmente, podemos intentar meditar **entrando simultáneamente por los 3 centros** y nuestra vivencia de la Esencia que somos será mucho más intensa y real.

Fíjate, sin embargo, que este deseo de conectar con la Fuente surge de forma natural cuando el previo ha sido dado.

Cuando yo me descubro como un yo-experiencia activo, me doy cuenta de que mi capacidad de actuar (intelectualmente, afectivamente y energéticamente) me ha sido regalada. Y, claro, busco ese origen.

**Y lo busco porque quiero descubrir quién soy. Quiero descubrir mi origen.**

**No se trata de una meditación «para huir de las dificultades», sino una meditación para «descubrir quién soy».**

**Y es ahí cuando aparece una paz real y profunda.**

## **SÍNTESIS: AUTOOBSERVA, PRESENCIA Y, SI TOCA, MEDITACIÓN**

Creo que con lo anterior ya puedes tener un marco para iniciar este mes.

**Empezamos autoobservándonos.**

**Ello lleva a una presencia de forma natural.**

**Y, cuando lo anterior es sólido, aparecen unas grandes ganas de conectar con la Esencia que somos:** la sed nos lleva a meditar, a orar, a contemplar, a hacer silencio....

Ya ves, un proceso orgánico, lógico, natural.

**No te fuerces.**

Respetar tu propio lugar, **tu propio proceso.**

## **TAREA**

La tarea de hoy es muy sencilla.

Se trata de **seguir observando.**

Se trata de **estar presente, sin juicio**, cuando puedas.

Se trata de invitarte a **meditar/orar** (desde la acción, lo afectivo o lo intelectual) **si sientes la llamada y solamente si sientes la llamada.**

Por supuesto, estoy aquí para comentarios, dudas, sugerencias... en [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Nos vemos la semana que viene. Sergi seguirá con este tema.

Un abrazo muy grande.